



ちょっと
工夫で!

たんぱく質UPレシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
338
kcal

1人分
食塩相当量
1.9g

1人分
たんぱく質
13.9g

豆乳でたんぱく質アップ!

豆乳たまごおじや

おじやは通常だし汁で作ることが多いですが、豆乳を使用することで手軽にたんぱく質をアップできます。年末食過ぎってしまった際の翌朝や、体調の優れない時にもおススメのレシピです。たんぱく質は体の免疫を維持するために大切な栄養素なので、日頃から意識して摂取するとよいでしょう。

たんぱく質 **3.4g**
アップ!

だし汁の場合 **10.5g** → 豆乳の場合 **13.9g**

材料(2人分)

ご飯	200g	いりごま(白)	大さじ1
卵	2個	小ねぎ	適量
水	200ml		
無調整豆乳	200ml		
A 白みそ	大さじ2		
和風だし(顆粒)			
	小さじ1		

- 1 ボウルに卵を割り入れて溶きます。小ねぎは小口切りにします。
- 2 鍋にご飯とAを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけます。
グツグツとしてきたら、溶き卵を流し入れて火を止めます。
- 3 いりごまと小ねぎを散らします。



強火にすると味噌の香りが飛びやすいため、弱火から中火で調理するとよいでしょう。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考